Kesadaran terhadap Napas (Anapanasati)

Daftar Isi:

I. Manfaat Konsentrasi
II. Berbagai Objek Meditasi
III. Kesadaran terhadap Napas
    1. Latihan Kesadaran terhadap Napas
    2. Membuat Kesadaran Berkelanjutan
    3. Belajar dari Sakit
IV. Lima Rintangan
    1. Nafsu Indriawi
    2. Niat Jahat
    3. Kemalasan dan kelambanan
    4. Kegelisahan dan penyesalan
    5. Keragu-raguan
V. Mendekati Konsentrasi Akses
VI. Munculnya Tanda Konsentrasi
VII. Mencapai Konsentrasi Jhana
VIII. Lima Faktor Jhana
IX. Lima Penguasaan
X. Mencapai Jhana Kedua
XI. Mencapai Jhana Ketiga
XII. Mencapai Jhana Keempat
XIII. Apakah Tanda Konsentrasi Itu?

I. Manfaat Konsentrasi

"Setelah mempertahankan kebajikan (moralitas), orang yang bijaksana mengembangkan konsentrasi."

Dalam ajaran Sang Buddha, ada dua jenis praktik meditasi, yaitu konsentrasi (*Samatha*) dan pandangan terang (*Vipassana*). Tidak seperti zaman Sang Buddha ketika konsentrasi sangat dihargai, orang sekarang sering mengabaikan praktik konsentrasi. Banyak yang berpikir bahwa kesadaran (*sati*) saja sudah cukup untuk realisasi.

Apa yang Sang Buddha katakan tentang hal ini?

"O petapa, kembangkanlah konsentrasi! Mereka yang memiliki konsentrasi melihat hal-hal sebagaimana adanya. "Hal-hal" apakah yang harus dilihat sebagaimana adanya? Lima kelompok kemelekatan.

Lima kelompok kemelekatan ini, jika dilihat sebagaimana adanya, ternyata tidak seperti kelihatannya. Mereka sama sekali tidak kekal, benar-benar tidak memuaskan, dan benar-benar impersonal, yaitu tiada diri. Pemahaman terhadap kebenaran ini memungkinkan pencerahan. Seseorang juga bisa melihat dengan jelas dan langsung penyebab penderitaan, yang pada dasarnya adalah

haus-damba (tanha) yang disebabkan ketidaktahuan (avijja). Selanjutnya, seseorang melihat bahwa ketika penyebabnya berhenti, penderitaan pun berakhir.

Sama seperti ketika kita ingin menembus dan melihat dengan jelas sel-sel yang tidak dapat dilihat dengan mata biasa dalam segelas air, kita perlu mikroskop untuk memusatkan dan meningkatkan penglihatan kita. Cara lain untuk mengatakan ”memusatkan dan meningkatkan” adalah *konsentrasi.*

Demikian juga, jika kita ingin melihat sifat sejati dari lima kelompok kehidupan, kita perlu mengembangkan konsentrasi. Ini berfungsi sebagai sebab terdekat dari pandangan terang, karena batin yang terkonsentrasi bersinar, murni, bersatu, mudah dibentuk, objektif, bebas dari hal-hal yang merugikan, kegemaran dan nafsu terhadap kesenangan indriawi yang rendah. Hal ini membuat ”*batin yang mengetahui (discerning mind)”* menjadi jernih, kuat dan mampu memahami. Dan ketika fokus yang meningkat itu diarahkan terlebih dahulu pada tubuh, kemudian pada batin, realitas-realitas yang paling hakiki pun terungkap. Sifat sejati mereka pun secara langsung diketahui dan dibuktikan kebenarannya, menghapus semua keraguan.

Tetapi, selain tugas penting ini, ada manfaat lain dari mengembangkan konsentrasi hingga tingkat jhana. Konsentrasi memberikan kediaman yang bahagia di sini dan saat ini juga melalui pengalaman dari kebahagiaan yang melampaui kesenangan indriawi dalam kehidupan ini juga. Para Arahat khususnya bukan saja telah mencapai tujuan dengan bantuan konsentrasi; dengan menguasainya (konsentrasi), mereka juga memperoleh manfaat untuk sisa kehidupan mereka.

Meskipun para Arahat telah menghapus semua kotoran batin, mereka masih harus menanggung beban tubuh. Tetapi, melalui jhana mereka mampu mengatasi untuk sementara beban ini. Mereka memasuki jhana dan dapat berdiam dengan bahagia dengan kemanunggalan batin sepanjang hari.

Selain itu, konsentrasi adalah dasar dari kekuatan gaib. Kekuatan dari konsentrasi jhana memungkinkan seseorang untuk mengembangkan kekuatan batin duniawi, seperti ingatan kehidupan-kehidupan lampau, mata dewa (clairvoyance), telinga dewa (clairaudience), mengetahui pikiran orang lain, melihat kelahiran dan kematian mereka sesuai dengan karma mereka, dan kekuatan gaib melayang, terbang di langit dan angkasa, dengan tubuhnya mengunjungi alam-alam lain, dari tubuh yang satu menjadi banyak dan

bebas [bergerak], berjalan di atas air, menembus dinding, menyelam ke dalam tanah, dan sebagainya. Supaya kemampuan ini bisa dikendalikan sesuai dengan keinginan, seseorang harus menguasai jhana materi halus (Rupa Jhana) dan jhana awamateri (Arupa Jhana).

Konsentrasi memungkinkan seseorang untuk terlahir kembali di alam kelahiran yang bahagia, alam materi halus (Rupa Loka). Rahasianya adalah menguasai jhana, yang berarti mampu masuk dan keluar dari jhana sesuai keinginan dan sesering yang diinginkan, kemudian mempertahankannya sampai saat kematian. Karma menjelang kematian ini mengondisikan timbulnya kesadaran yang menghubungkan kelahiran kembali di alam materi halus. Di alam ini, tidak ada pengalaman rasa sakit fisik yang diderita oleh manusia, yang ada hanya kebahagiaan jhana.

Konsentrasi jhana dapat digunakan sebagai tempat peristirahatan bagi para *meditator samatha*. Hal ini dijelaskan dengan sebuah perumpamaan di dalam Kitab Komentar pada khotbah ”Dua Jenis Pikiran”.

(Dvedhavitakka Sutta, Majjhima Nikaya 19)

Terkadang, selama pertempuran, di satu sisi para prajurit mungkin merasa lelah, sementara musuh mereka

merasa kuat. Pada saat itu, dengan banyaknya anak panah yang diluncurkan, para prajurit yang merasa lemah, mundur ke benteng. Di balik dinding, mereka aman. Mereka beristirahat sampai kelelahan mereka reda. Ketika merasa kuat dan berenergi lagi, mereka meninggalkan benteng dan kembali ke medan perang. Jhana adalah sebuah benteng, tempat istirahat sementara, tempat istirahat yang aman bagi meditator pandangan terang (Vipassana) yang berperang dengan *Mara* memerangi ketidaktahuan (avijja) dan haus-damba (tanha).

II. Berbagai Objek Meditasi

Ada banyak cara untuk mengembangkan konsentrasi. Di dalam buku *Jalan Kesucian (Visuddhi Magga)*, 40 objek meditasi ketenangan (*kammatthana*) dijelaskan. Mengapa Sang Buddha mengajarkan berbagai objek meditasi ketenangan? Itu adalah cara terampil untuk menyesuaikan dengan temperamen manusia yang berbeda-beda, sehingga lebih banyak yang bisa merasakan manfaatnya. Berbagai objek meditasi menuntun pada berbagai tingkat konsentrasi. Misalnya, meditasi empat unsur, perenungan terhadap sifat-sifat luhur Buddha, dan perenungan terhadap kematian hanya menuntun pada pencapaian konsentrasi akses. Objek meditasi

lainnya, seperti kesadaran terhadap napas, sepuluh kasina, dan empat kediaman luhur (cinta kasih (metta), belas kasih (karuna), sukacita apresiatif (mudita), keseimbangan batin (upekkha)), dapat menuntun ke pencapaian jhana materi halus (Rupa Jhana). Objek meditasi lainnya, seperti memberikan perhatian pada ruang tanpa batas atau kesadaran tanpa batas, menuntun ke pencapaian jhana awamateri (Arupa Jhana).

Di sini, saya ingin merekomendasikan kesadaran terhadap napas sebagai objek meditasi kita. Ini tentunya merupakan salah satu objek yang paling populer dan mudah dipelajari, mungkin berdasarkan fakta bahwa ini adalah apa yang dipraktikkan Bodhisatta di bawah pohon Bodhi ketika Beliau mencapai pencerahan. Atau mungkin karena kita bernapas sepanjang waktu dan seseorang dapat dengan mudah mengembangkan konsentrasi jhana dengan menggunakan napas. Ini dianggap sebagai yang paling utama di antara berbagai objek meditasi dari semua Buddha Yang Tercerahkan Sepenuhnya (Sammasambuddha), dan banyak dari murid-murid Sang Buddha, karena [objek meditasi] ini berfungsi sebagai dasar untuk mencapai pengetahuan dalam pandangan terang atau hanya tempat berdiam dalam kebahagiaan di sini dan pada saat ini juga.

III. Kesadaran Terhadap Napas (Anapanasati)

1. Latihan Kesadaran Terhadap Napas

Sang Buddha sering memuji kesadaran terhadap napas, *"Para Bhikkhu, konsentrasi melalui kesadaran terhadap napas ini, bila sering dikembangkan dan dilatih, bersifat mendamaikan dan luhur. Ini adalah kediaman yang murni dan penuh dengan kebahagiaan, dan ini menghilangkan dengan segera serta menenangkan pikiran-pikiran buruk yang tidak bermanfaat begitu [pikiran-pikiran buruk itu] muncul."*

Ada empat tahap pengembangan untuk kesadaran terhadap napas :

1. Saat menarik napas panjang, ia mengetahui, "Saya menarik napas panjang," atau saat mengembuskan napas panjang, ia mengetahui, "Saya mengembuskan napas panjang."
2. Atau saat menarik napas pendek, ia mengetahui, "Saya menarik napas pendek," atau saat mengembuskan napas pendek, ia mengetahui, "Saya mengembuskan napas pendek."
3. Ia melatih dirinya, "Saya akan menarik napas dengan menyadari keseluruhan napas." Ia melatih dirinya,

”Saya akan mengembuskan napas dengan menyadari keseluruhan napas.”

4. Ia melatih dirinya, ”Saya akan menarik napas dengan menenangkan gerak-gerik tubuh.” Ia melatih dirinya, ”Saya akan mengembuskan napas dengan menenangkan gerak-gerik tubuh.”

Untuk memulainya, duduk dengan kaki bersila atau baringkan kedua kaki secara merata di lantai. Bagi orang tua, mereka boleh duduk di kursi. Miringkan kepala Anda ke bawah sedikit.Tegakkan tubuh. Kulit, daging, dan otot-otot seyogianya dirilekskan agar saat meditasi, perasaan-perasaan [sakit] yang akan muncul setiap saat pada tubuh tidak mudah muncul. Lepaskan semua ketegangan dalam tubuh, yang mungkin saja merupakan wujud dari kemelekatan tersembunyi atau kebencian terhadap diri sendiri, orang lain, atau situasi. Mengapa memilih untuk menyimpan sesuatu yang berbahaya? Lepaskanlah. Ketika batin bersih dari kotoran batin, tubuh pun terasa tenang.

Mulailah dengan menarik napas dan mengembuskan napas. Sadari napas di sekitar lubang hidung atau di bibir atas tempat sentuhan napas. Jangan mengikuti napas ke dalam tubuh, baik naik ke atas kepala atau turun ke perut. Hal ini bisa mencegah seseorang mengembangkan kemanunggalan batin

karena batin akan terus bergerak naik dan turun. Sebaliknya, dengan lembut tempatkan perhatian Anda di bawah lubang hidung tempat sentuhan napas agar terus ingat napas masuk dan keluar.

Perumpamaan penjaga gerbang menggambarkan hal ini. Sama seperti penjaga gerbang tidak mempertanyakan orang yang masuk atau keluar kota dengan bertanya, ”Siapa Anda? Anda berasal dari mana? Ke mana Anda akan pergi?” Tetapi, hanya mengawasi setiap orang saat mereka tiba di gerbang; demikian juga, ke mana napas masuk atau napas keluar itu pergi bukan urusan Anda, tetapi adalah urusan Anda setiap kali [napas yang masuk atau napas yang keluar] itu tiba di lubang hidung (gerbang).

Bernapaslah secara alami, seolah-olah napas bernapas dengan sendirinya. Tidak ada upaya khusus untuk bernapas; upayanya hanya memperhatikan. Jangan fokus dengan kuat, karena hal ini pasti akan menimbulkan ketegangan di hidung, dahi, dan kepala, membuat hidung menjadi keras dan kaku, dan membuat kepala [terasa] berat. Sebuah kesalahan umum oleh kebanyakan meditator adalah tidak menyadari bahwa semakin banyak usaha yang mereka kerahkan, semakin mereka menjadi gelisah. Upaya yang berlebihan akan menyebabkan pergolakan dan membuat batin gelisah. Karena energi secara

alamiah cenderung mengarah pada pergolakan ketika ada kelebihan energi dan sedikit konsentrasi, kegelisahan pun menguasai batin. Dan lambat laun mereka pun menjadi patah semangat dan putus asa, menyebabkan mereka kehilangan keyakinan dan minat dalam proses ini sehingga mereka berhenti mendadak sebelum mencapai tujuan. Berhati-hatilah untuk memperhatikan napas dengan terus-menerus sambil menjaga agar tidak fokus terlalu kuat pada nafas tersebut. Caranya adalah upaya yang seimbang dengan menghindari ekstrem kegelisahan dan kemalasan. Orang asing di Burma yang telah berlatih beberapa saat, akhirnya sampai ke realisasi ini, jika mereka ingin berhasil. Para yogi (meditator) lokal (Burma) sering membuat kemajuan yang lebih cepat dalam konsentrasi dibanding mereka, karena orang Burma tahu bagaimana berlatih dengan cara yang santai. Orang asing cenderung berorientasi pada tujuan. Dengan menempatkan tekanan dan kecemasan yang tidak perlu pada diri mereka sendiri, sangat sedikit dari mereka yang mencapai kemajuan. Ini kontra-produktif. Ketenangan dan konsistensi jauh lebih berharga daripada perjuangan keras.

Cukup sadari napas masuk dan keluar, waspada tetapi tenang. Jangan mencoba untuk mengontrol napas Anda, sebaliknya kontrol batin Anda. Jangan biarkan batin melayang

atau dihanyutkan oleh khayalan, perencanaan, pertanyaan, penalaran, keraguan, penyesalan, dan lain-lain, atau melupakan objek napas. Hindari memperhatikan dingin atau panas dari napas, yang merupakan karakteristik dari unsur api. Jika seseorang memperhatikan hal-hal itu, ini menjadi meditasi empat unsur, bukannya kesadaran terhadap napas. Hanya bernapas secara alami tanpa melelahkan batin atau tubuh. Perhatian *yang berkelanjutan* pada napas diperlukan untuk mengembangkan konsentrasi. Lepaskan semua pengharapan. Pengharapan adalah bentuk halus dari keserakahan terhadap Dharma. Itu membuat batin tegang. Istirahatkan batin dalam napas. Jika Anda merasa sulit untuk berkonsentrasi pada napas pada awalnya karena kegelisahan, jangan patah semangat. Adalah hal yang alami bagi batin untuk mengembara ke sana kemari. ”Batin mengembara sesuka hati,” menurut Sang Buddha. Jika batin secara alami tenang dan terkonsentrasi, maka tidak perlu lagi meditasi untuk menenangkan dan mengkonsentrasikannya.

Untuk menenangkan kegelisahan, buku *Jalan Kesucian* (Visuddhi Magga) mendorong seseorang untuk menggunakan metode penghitungan. Perlahan-lahan hitunglah pada akhir setiap siklus napas seperti ini : ”Napas-masuk, napas-keluar, satu; napas-masuk, napas-keluar, dua; napas-masuk, napas-

keluar, tiga; … napas-masuk, napas-keluar, delapan.” Hitung hingga delapan idealnya. Tetapi, bagaimanapun, tidak kurang dari lima atau lebih dari sepuluh. Menghitung kurang dari lima monoton dan menyebabkan kegelisahan. Dan jika Anda menghitung lebih dari sepuluh, batin Anda akan mengalihkan perhatiannya pada jumlah, bukannya objek yang dimaksudkan, yang merupakan napas itu sendiri. Tetapkan bahwa Anda tidak akan membiarkan batin Anda melayang atau mengembara setelah setiap rangkaian delapan. Hitunglah sampai batin menetap pada napas. Kemudian Anda boleh menghentikan penghitungan, yang hanya merupakan sebuah bantuan, dan tinggal bersama napas.

2. Membuat Kesadaran Berkelanjutan

Ketika batin menjadi tenang setelah setengah jam atau satu jam, hentikan penghitungan dan lanjutkan ke tahap pertama. ”Saat menarik napas panjang, seseorang memahami, 'Saya menarik napas panjang,' atau mengembuskan napas panjang, seseorang memahami, 'Saya mengembuskan napas panjang.'” Panjang atau pendek mengacu pada durasi waktu, keduanya relatif dan diputuskan oleh diri sendiri. Jika dibutuhkan waktu yang lama untuk bernapas, maka itu adalah

napas panjang, jika waktunya singkat, itu adalah napas pendek. Jangan mengeluarkan energi untuk membuat napas panjang ataupun pendek atau Anda akan lelah. Biarkan napas terjadi secara alami. Sikap ini seperti seseorang yang sedang duduk dengan santai di tepi sungai sambil mengamati aliran sungai. Apakah sungai mengalir dengan cepat atau lambat bukan urusannya. Satu-satunya urusannya adalah menyadari hal itu ketika muncul tanpa berusaha untuk mengubah atau mengendalikan ritme alaminya. Kita sedang mengamati, bukan sedang berusaha untuk mengendalikan. Latihan di sini adalah untuk mengetahui apakah napas panjang atau pendek, terus menerus.

Ketika berkonsentrasi pada napas, seseorang mungkin kadang-kadang merasa panas dan kesemutan di kaki atau sensasi lain yang menjadi jauh lebih menonjol daripada napas. Jika Anda berniat untuk melatih konsentrasi murni, jangan alihkan perhatian padanya, atau konsentrasi pada napas akan rusak. Untuk kesadaran terhadap napas, napas adalah satu-satunya objek, baik sedang duduk, sedang berdiri, sedang berjalan, sedang makan, sedang melakukan tugas-tugas, atau sedang berbaring. Tidak usah memperhatikan objek lain selain napas. Konsentrasi berkembang dengan cepat jika perhatian terus-menerus. Jika perhatian terputus-putus, momentumnya

(laju perkembangannya) akan terbatas. Ketika seseorang ingin membuat api dari dua batang kayu, dia perlu menggosok [kedua batang kayu] itu bersama-sama terus-menerus. Jika sebentar-sebentar kita berhenti, [kedua batang kayu] itu akan menjadi dingin, sehingga tujuan tidak tercapai.

3. Belajar dari Sakit

Bagi mereka yang tidak duduk secara teratur, segera mereka akan ditantang oleh rasa sakit. Ketika batin mulai menetap pada napas, sakit mungkin timbul di lutut, punggung, kaki, atau bahu. Reaksi biasa batin adalah tidak menyukai rasa sakit, jadi kita bergerak untuk menyingkirkan [rasa sakit] itu. Kita harus menyingkirkan rasa sakit sehingga kita bisa lebih nyaman. Tetapi, sering kali rasa sakit datang kembali dan kita menjadi gelisah. Ingin menyingkirkan rasa sakit hanyalah perwujudan dari kemarahan. Sakit adalah guru besar kita, dan ia menawarkan kita pelajaran berharga yang dapat bermanfaat bagi kita semua dengan belajar:

Pertama, tak seorang pun yang menyukai rasa sakit. Tak seorang pun yang menyukainya karena menyakitkan. Jika kita sendiri tidak suka disakiti, maka kita seyogianya mempertimbangkan bahwa orang lain pun merasakan hal yang

sama. Jadi, sakit mengingatkan kita untuk melatih pengendalian diri untuk menghindari menyakiti orang lain secara psikologis, perkataan, ataupun fisik.

Kedua, jika kita menanyai para meditator lainnya, kita segera menemukan bahwa mereka pun berbagi pengalaman yang sama akan sakit. Adalah wajar bagi setiap orang untuk merasakan sakit setelah duduk diam untuk jangka waktu yang lama. Jadi, mengapa merasa buruk atau mencaci-maki diri kita sendiri? Sebaliknya, kita dapat menunjukkan kasih sayang untuk diri kita sendiri dan orang lain berdasarkan pemahaman umum ini.

Ketiga, kita belajar bahwa tubuh kita tidak memuaskan. Tanpa rasa sakit, kita dengan menipu diri sendiri mulai berpikir bahwa tubuh yang kita sukai ini memberikan kebahagiaan. Tetapi sekarang rasa sakit tampaknya tak berakhir, satu per satu mulai muncul. Dalam kehidupan sehari-hari, tanpa menyadarinya, kita terus berganti postur. Ini menyembunyikan sakit jasmaniah kita. Dengan meningkatnya konsentrasi, sakitnya menjadi jelas. Untuk mengurangi atau menutupi rasa sakit, kita berganti postur. Tetapi segera sakit yang lain muncul di tempat lain, dan tampaknya tidak ada akhirnya! Batin menjadi sangat gelisah, dan kita ingin dengan cepat menyingkirkan rasa sakit itu. Reaksi seperti itu membuat

batin dan tubuh bahkan lebih panas dan rasa sakit makin tak tertahankan.

Menurut Abidhamma, setiap keadaan mental menghasilkan materi-yang-dilahirkan-oleh-kesadaran (*cittaja rupa*). Batin yang marah menghasilkan banyak *cittaja rupa* dengan unsur api sebagai faktor yang lebih dominan, yang benar-benar membakar tubuh. Jika kita rajin mengamati batin, kita akan sadar akan fakta bahwa adalah batin yang mengetahui rasa sakit. Tanpa batin, sakit jasmaniah tidak dapat dipahami. Memiliki batin juga tidak memuaskan dan menimbulkan penderitaan *(dukkha*). Ternyata, tubuh dan batin bukan tempat perlindungan kita, bukan pelindung kita, [tubuh dan batin] itu tidak memuaskan. Ini adalah pelajaran dari rasa sakit sesuai dengan kebenaran.

Keempat, kita belajar tentang sifat bukan diri dari tubuh ”kita” dari rasa sakit. Ia tidak tunduk pada keinginan kita. Kita jadi memahami apa yang Sang Buddha maksudkan dengan menunjukkan, ”*Jika tubuh ini adalah milikku, ia tidak akan menimbulkan rasa sakit. Karena ia bukan milikku, ia menimbulkan rasa sakit. Jadi, kita harus mengembangkan keseimbangan batin terhadapnya.”* (Anguttara Nikaya 22.590). Jika kita dapat merenungkan sakit sebagai bukan milikku, bukan diriku, dan hanya sebab dan akibat, maka batin-yang-

kembali. Untuk pemula, tanda sangat sering datang dan pergi. Banyak meditator, setelah mereka mengalami tanda, secara tidak sadar mempunyai keinginan agar tanda itu kembali lagi. Mereka bermeditasi dengan pengharapan besar, tetapi berakhir dengan kekecewaan. Hal ini dikarenakan batin mereka yang mengamati (*observing mind*) kini tercemar dengan keserakahan. Setelah mempelajari pelajaran ini, mereka melepaskan pengharapan, dan berlatih dengan keseimbangan batin. Dengan sangat segera, tanda datang kembali. Kali ini, warnanya berubah, ia memutih dan menjadi seperti kapas. Ini disebut tanda yang diperoleh (*uggaha nimitta*). Tanda ini masih tidak begitu terang.

Tanda itu tampak berbeda bagi orang yang berbeda, ini dikarenakan perbedaan persepsi. Perbedaan ini tidak penting. Tanda dapat terlihat seperti benang putih, cahaya putih panjang, sebuah bintang, karangan bunga, bentangan sarang laba-laba, roda kereta, awan, atau seberkas katun putih. Bagi beberapa orang tampaknya menutupi seluruh wajah, atau seperti matahari atau bulan, atau seperti mutiara atau batu delima merah (*red ruby*) atau warna kuning. Meskipun kesadaran terhadap napas hanya satu objek meditasi, ia dapat menghasilkan berbagai jenis tanda tergantung pada persepsi individu.

Pada tahap ini, jagalah tanda konsentrasi ini, *nimitta* ini, dengan hati-hati, seperti permaisuri raja menjaga anak dalam rahimnya. Penting untuk tidak memberikan perhatian pada warna atau bermain dengannya. Para meditator sangat sering menemukan bahwa mereka dapat bermain dengan tanda itu dengan sengaja mengubah bentuk atau penampilannya. Menyenangkan! Tetapi, segera mereka menemukan bahwa konsentrasi mereka mundur karena batin tidak lagi meresap ke dalam satu objek, yaitu napas. Tanda itu telah menggantikan napas. Tanda itu muncul karena seseorang memperhatikan satu objek napas, dan tanda itu akan hilang jika napas hilang. Kemudian muncul pertanyaan tentang kapan seseorang harus mengalihkan perhatian dari napas ke tanda?

Ketika tanda stabil selama sekitar setengah jam dan batin dengan sendirinya secara alami menetap pada tanda, maka biarkan batin memperhatikan tanda. Kadang-kadang seseorang akan menemukan bahwa, seperti gaya magnet, tanda menarik batin yang mengamati kepadanya. Ini bagus. Resapkan saja batin ke dalamnya. Jika tanda muncul jauh dari lubang hidung, jangan perhatikan tanda itu! Jika Anda melakukannya, mungkin ia akan hilang. Cukup terus berkonsentrasilah pada napas. Dengan demikian, kita akan menemukan bahwa tanda datang kembali dan tetap berada di

bawah lubang hidung. Munculnya tanda adalah hasil dari konsentrasi yang dalam. Tidak dapat didesak atau dipaksa.

Kadang-kadang, seseorang menemukan bahwa tanda bergerak masuk dan keluar bersama dengan napas. Dan tampak seolah-olah tanda adalah napas dan napas adalah tanda. Hal ini sangat baik. Tidak ada lagi yang sudah berubah. Tanda menggantikan napas dengan muncul di mana perhatian berada, jadi ia boleh hanya menyadari tanda dan melupakan napas. Hanya dengan cara ini, dengan mengubah perhatian dari napas ke tanda dengan perhatian yang berkelanjutan, kemajuan lebih meningkat bisa diharapkan.

Ketika batin menetap pada tanda konsentrasi selama satu atau dua jam, [tanda] itu menjadi jelas, terang, kemudian cemerlang seperti kristal atau berlian atau bintang pagi. [Tanda] itu dapat menjadi begitu cemerlang sehingga membuat ia (meditator) meneteskan air mata. Inilah yang disebut tanda pasangan lawan (*patibhaga nimitta*). Pada titik ini, biarkan batin terus menetap pada tanda terus-menerus selama satu, dua, atau tiga jam. Kemudian ia akan mencapai baik konsentrasi akses (*upacara samadhi*) atau jhana (*appana samadhi*). Konsentrasi akses dekat dengan, atau dalam ”lingkungan” dari, dan mendahului konsentrasi jhana.

Kedua jenis konsentrasi ini mengambil tanda pasangan lawan sebagai objek mereka. Perbedaan antara keduanya adalah bahwa dalam konsentrasi akses, faktor-faktor jhāna tidak sepenuhnya dikembangkan sampai kekuatan penuh. Akibatnya, ketika konsentrasi akses telah timbul, batin terlebih dahulu mengambil *Patibhaga Nimitta* (tanda pasangan lawan) sebagai objeknya dan kemudian, bolak-balik jatuh ke dalam keadaan batin *bhavanga.* Ini seperti anak kecil yang terlalu lemah untuk berdiri sendiri. Balita ini akan jatuh lagi dan lagi. Kadang-kadang karena kesadaran yang lemah, batin juga mungkin jatuh ke dalam keadaan batin *bhavanga* dengan tidak memperhatikan *Patibhaga Nimitta* (tanda pasangan lawan). Ia (meditator) merasa damai dan dalam batinnya, tampaknya seolah-olah semuanya telah berhenti. Ia tidak tahu apa-apa dan bahkan mungkin berkhayal bahwa kedamaian sementara ini adalah Nibbana.

Namun, pada kenyataannya, pada saat itu, kesadaran kelangsungan hidup (bhavanga citta) masih muncul dan lenyap secara berturut-turut. Tetapi meditator tidak memiliki keterampilan yang memadai untuk memahami hal ini karena kehalusan keadaan ini.

Untuk menghindari jatuh ke dalam keadaan ini dan untuk membuat kemajuan lebih lanjut, seseorang perlu

bantuan dari lima kecakapan pengendali (*Panca Indriya*)– keyakinan (*saddha*), semangat (viriya), kesadaran (sati), konsentrasi (samadhi), dan kebijaksanaan (panna) untuk menyeimbangkan dan mengangkat batin, dan memusatkannya pada *Patibhaga Nimitta* (tanda pasangan lawan). Ia harus memiliki keyakinan sehingga kesadaran terhadap napas dapat menuntun ke pencapaian jhana. Semangat harus ditingkatkan untuk menjaga agar batin tetap berada pada *Patibhaga Nimitta* (tanda pasangan lawan) berulang kali. Kesadaran harus hadir agar tidak melupakan *Patibhaga Nimitta* (tanda pasangan lawan). Konsentrasi harus dipusatkan pada *Patibhaga Nimitta* (tanda pasangan lawan). Dan kebijaksanaan harus tahu *Patibhaga* Nimitta (tanda pasangan lawan) dengan baik.

VII. Mencapai Konsentrasi Jhana

Ketika lima kecakapan pengendali ini cukup berkembang dan seimbang, konsentrasi akan melampaui akses ke jhana. Faktor-faktor jhana menjadi kuat, dan aliran jhana javana (kesadaran pendorong yang menikmati rasa dari objek indra) akan mengalir tanpa terganggu untuk waktu yang lama.

Hal ini sama seperti seorang pria dengan kaki yang kuat bisa berdiri selama sehari penuh.

Keadaan yang sangat tenang ini disebut jhana karena dengan teliti merenungkan objek. Ada juga arti lain dari istilah jhana yang menunjukkan bahwa ia ”membakar” lima rintangan, yang merupakan keadaan yang berlawanan dengan konsentrasi.

Ketika mencapai jhāna dengan cara ini, batin terus-menerus mengetahui *patibhaga Nimitta* (tanda pasangan lawan) tanpa gangguan selama satu, dua, tiga jam, atau bahkan sepanjang malam. Pada saat ini, ia (meditator) tidak mendengar suara, pun tidak jatuh dalam keadaan batin *bhavanga*. Beberapa meditator mungkin mengatakan mereka bisa mendengar suara ketika berada dalam jhana. Meskipun ada alasan bagus mengapa hal itu mungkin tampak seperti ini, itu sebenarnya tidak mungkin. Mengapa demikian? Proses kesadaran jhana mengambil *patibhaga Nimitta* (tanda pasangan lawan) sebagai objeknya, sedangkan proses kesadaran gerbang telinga mengambil suara sebagai objeknya. Ketika proses kesadaran gerbang telinga timbul, proses kesadaran jhāna tidak bisa timbul. Tetapi adalah mungkin untuk sesaat menyelinap keluar dari jhāna, menyadari suara atau kesan indra, dan kembali masuk ke Jhana lagi. Dan bagi meditator yang baru terhadap jhāna, mungkin tampak seolah-

olah keduanya terjadi secara bersamaan. Tanpa menyadarinya, ia telah keluar dari jhana untuk sepersekian detik dan kembali masuk. Karena tidak dapat melihat bahwa proses kesadaran jhana dan proses kesadaran gerbang telinga terjadi secara bergantian, bukannya bersamaan, seseorang menyatakan bahwa ia dapat mendengar suara dalam keadaan jhāna yang penuh dengan kebahagiaan.

Setelah dua atau tiga hari ketika konsentrasi berturut-turut terpusat pada *patibhaga nimitta* (tanda pasangan lawan) selama satu atau dua jam di setiap sesi duduk, ia (meditator) harus keluar dari jhana dan mengalihkan perhatiannya ke daerah jantung untuk mencari pintu-batin-bhavanga. Pintu batin ini bercahaya, jernih, terang, dan memantul seperti cermin. Jika seseorang dapat menemukan pintu batin, ia akan melihat bahwa tanda pasangan lawan yang sama yang muncul di bawah lubang hidung, juga muncul di sini.

Di daerah jantung, lihatlah lima faktor jhana :

1) vitakka (pengerahan batin awal pada objek)

2) vicara (pemantauan objek secara batiniah)

3) piti (kegiuran)

4) sukha (kebahagiaan)

5) ekaggata (kemanunggalan batin)

Pada awalnya, seseorang (meditator) melihat dengan jelas faktor-faktor jhana ini satu per satu.

VIII. Lima Faktor Jhana

1. Pengerahan batin awal pada objek (*vitakka*) adalah mengarahkan dan menempatkan batin pada objek, *patibhaga nimitta* (tanda pasangan lawan).
2. Pemantauan objek secara batiniah (*vicara*) adalah menjaga agar batin terpancang pada objek. Vitakka adalah hantaman pertama batin pada objek, seperti lebah menukik menuju bunga teratai, sedangkan vicara adalah tekanan yang terus-menerus seperti lebah yang berdengung di sekitar bunga teratai setelah menukik menuju bunga teratainya.
3. Kegiuran (*piti*) adalah minat yang kuat, kesukaan, dan keriangan pada *patibhaga nimitta* (tanda pasangan lawan). Fungsinya adalah untuk menyegarkan tubuh dan batin, meliputinya dengan sensasi yang menggetarkan dan kegiuran.

4. Kebahagiaan (*sukha*) adalah perasaan menyenangkan yang berhubungan dengan mengalami *patibhaga nimitta* (tanda pasangan lawan).
5. Kemanunggalan batin (*ekaggata*) adalah memusatkan batin dengan kuat pada *patibhaga nimitta* (tanda pasangan lawan), yang bila dikembangkan dengan baik dikenal sebagai konsentrasi (*samadhi*).

Dalam waktu singkat seseorang (meditator) bisa melihat dengan jelas semuanya sekaligus. Ketika jhāna telah dicapai dengan cara ini, meditator harus mengetahui cara dia mencapainya. Ketika jhana hilang, meditator akan mampu mengingat kembali cara itu dan kembali mencapai jhana tersebut. Setelah seseorang (meditator) tidak asing lagi dengannya, menjadi mungkin untuk mengulang jhana itu berkali-kali.

IX. Lima Penguasaan

1. **Penguasaan dalam mengenali** adalah mampu mengenali faktor-faktor jhana setelah keluar dari jhana tersebut.
2. **Penguasaan dalam mencapai** adalah mampu memasuki jhāna setiap kali seseorang berkeinginan.

3. **Penguasaan dalam menetapkan** adalah mampu berdiam dalam pencerapan (jhana) selama waktu yang telah ia tetapkan untuk berdiam.
4. **Penguasaan untuk keluar** adalah mampu keluar dari jhana pada waktu yang telah ditentukannya sebelumnya.
5. **Penguasaan dalam meninjau kembali** adalah mampu meninjau kembali faktor-faktor jhāna ketika dia keluar dari jhana tersebut.

X. Mencapai Jhana Kedua

Ketika seseorang menjadi terampil dalam lima penguasaan ini, ia maju ke jhana kedua. Jika, tanpa menjadi mahir dalam jhāna pertama, ia mencoba untuk mencapai jhana yang lebih tinggi, ia tidak hanya akan kehilangan jhana pertama, tetapi tidak akan dapat mencapai yang kedua. Dia kehilangan kedua jhana tersebut. Untuk mencapai jhana kedua, ia harus memasuki jhana pertama, keluar darinya, dan merenungkan kelemahan-kelemahan [dari jhana pertama] dan manfaat-manfaat dari jhana kedua.

Ia merenungkan bahwa jhāna pertama dekat dengan lima rintangan dan bahwa faktor-faktor jhana vitakka dan vicara di jhāna pertama itu kasar. Mereka membuat batin gelisah dibandingkan dengan jhana kedua, yang bebas dari kedua faktor ini. Dengan keinginan untuk menghapus dua faktor ini dan hanya meninggalkan kegiuran (piti), kebahagiaan (sukha), dan kemanunggalan batin (ekaggata), ia terus-menerus berkonsentrasi pada *patibhaga nimitta* (tanda pasangan lawan). Dengan cara ini, ia dapat mencapai yang lebih tinggi dan mencapai jhana kedua.

XI. Mencapai Jhana Ketiga

Seseorang kemudian berlatih untuk menjadi mahir dalam lima penguasaan dari jhana kedua. Ketika ia telah berhasil dan ingin mengembangkan jhana ketiga, ia merenungkan kelemahan-kelemahan dari jhana kedua dan manfaat-manfaat dari jhana ketiga. Yakni, jhana kedua dekat dengan yang pertama, dan faktor kegiuran (*piti*) dalam jhana kedua adalah kasar. Ini membuat batin kurang halus dibanding jhana ketiga yang lebih luhur, yang melampaui kegiuran. Merenungkan dengan cara ini, setelah keluar dari jhana kedua, tumbuhkan keinginan untuk mencapai jhana ketiga, dan kembali berkonsentrasilah pada *patibhaga* nimitta (tanda

pasangan lawan) hingga mencapai jhana ketiga, yang memiliki dua faktor jhana : kebahagiaan (sukha) dan kemanunggalan batin (ekaggata). Sang Buddha menjelaskan, “Kebahagiaan jhana ketiga, yang tanpa kesenangan indriawi, melampaui semua kebahagiaan duniawi.”

XII. Mencapai Jhana Keempat

Setelah sukses dalam lima penguasaan dari jhana ketiga, lanjutkan untuk mengembangkan jhana keempat. Renungkan kelemahan-kelemahan dari jhana ketiga dan manfaat-manfaat dari yang keempat. Pertimbangkan bahwa kebahagiaan dalam jhana ketiga adalah emosional dibandingkan dengan kehalusan dari ketenangan batin di jhana keempat. Merenungkan dengan cara ini, setelah keluar dari jhana ketiga, tumbuhkan keinginan untuk mencapai jhana keempat. Sekali lagi konsentrasi pada tanda pasangan lawan hingga mencapai jhana keempat, yang memiliki keseimbangan batin dan kemanunggalan batin. Kemudian latihlah lima penguasaan dari jhana keempat.

Dengan pencapaian jhana keempat, napas berhenti sama sekali, namun ia (meditator) tidak dirugikan oleh hal ini sedikit pun. Hal ini mungkin terdengar mustahil, tapi itu bisa

dibuktikan. Pengalaman dari meditator yang tak terhitung jumlahnya membuktikan bahwa hal itu benar, terlepas dari apa yang ilmu pengetahuan atau kalangan medis mungkin katakan tentang hal itu. Ini melengkapi tahap keempat dan terakhir dalam pengembangan kesadaran terhadap napas, ”Dengan menenangkan gerak-gerik tubuh, saya akan menarik napas,” dan, ”Dengan menenangkan gerak-gerik tubuh, saya akan mengembuskan napas.”

XIII. Apakah Tanda Konsentrasi (*Nimitta*) Itu?

Kesadaran Jhana mengambil *patibhaga* nimitta (tanda pasangan lawan) sebagai objek. Tetapi dari mana asal *nimitta* atau ”tanda” itu? Kebanyakan keadaan batin yang timbul dengan tergantung pada landasan-hati menghasilkan napas. *Nimitta*, yang berasal dari napas, adalah hasil dari batin yang terkonsentrasi secara mendalam, intensif, dan menyeluruh. Batin yang biasa tidak dapat menghasilkan *nimitta*.

Apa tanda konsentrasi ini, cahaya terang, yang dialami dalam meditasi? Ini bukan sihir. Saya ingat berbicara tentang cahaya ini sekali di California, dan para hadirin Amerika berpikir bahwa saya sedang berbicara tentang sihir panggung. Sang Buddha mengingat kembali bagaimana Beliau melihat

cahaya ketika Beliau masih seorang Bodhisatta (Majjhima Nikaya 128). Tetapi bagaimana?

Setiap kesadaran yang timbul dengan bergantung pada landasan-hati dapat menghasilkan banyak partikel yang lahir-dari-kesadaran (*cittaja rupa-Kalapa*). Dalam setiap *Kalapa* ada delapan elemen yang tak terpisahkan (tanah, air, api, angin, warna, bau, rasa, dan esensi nutrisi). Kesadaran-meditasi-ketenangan (*samatha-bhavana-citta*), yang melampaui kesenangan indriawi, dapat menghasilkan banyak *cittaja rupa - Kalapa* yang kuat secara internal. Unsur warna pada Kalapa-kalapa ini menjadi sangat terang. Semakin kuat kesadaran-meditasi-ketenangan dan kesadaran-meditasi-pandangan terang, semakin terang warnanya. Karena Kalapa-kalapa ini muncul secara bersamaan dan berturut-turut, warna satu kalapa dan kalapa lain muncul begitu dekat secara bersamaan sehingga, seperti elektron dalam bola lampu listrik, cahaya timbul.

Selain itu, di setiap Kalapa yang dihasilkan oleh kesadaran-meditasi-ketenangan, ada unsur api, yang juga dapat menghasilkan banyak generasi *kalapa* baru. Ini disebut kalapa-yang-lahir-dari-suhu (*utuja rupa*). Demikian juga, warna kalapa-kalapa ini terang karena kekuatan konsentrasi. Ketika terangnya satu warna dan terangnya warna lain muncul

dengan dekat bersama-sama, wujudnya adalah cahaya. Hal ini terjadi tidak hanya secara internal tetapi juga secara eksternal, yaitu di luar tubuh. Oleh karena itu, meditator melihat cahaya terang di bawah lubang hidung atau di segala arah. Sebuah ruangan yang gelap mungkin tampak terang dengan seseorang yang memiliki tanda itu. Namun, cahaya yang sama dapat tersebar di seluruh dari sepuluh penjuru dan mencakup seluruh sistem dunia atau bahkan lebih jauh, tergantung pada kekuatan kesadaran-meditasi-ketenangan. Kesadaran-mata-dewa dari murid besar Sang Buddha, Anuruddha, menghasilkan cahaya hingga 1.000 sistem dunia. (Anguttara Nikaya 3.128)

Sang Buddha mendefinisikan Konsentrasi Benar sebagai empat jhana yang pertama.

Aspirasi

Derma dari kebenaran (Dhamma) melampaui semua derma.

Semoga semua makhluk baik-baik saja dan bahagia,

Semoga semua makhluk menemukan jalan menuju kebahagiaan sejati,

Semoga semua makhluk berbagi jasa kebajikan dari persembahan ini.

Sadhu! Sadhu! Sadhu!